

菊の里地区高齢者元気マップ

詳しくは各連絡先にお問い合わせ下さい。

作成：菊の里地区福祉のまち推進センター
白石区介護予防センター菊の里
(令和4年7月更新)



©札幌市白石区

ブルー色が運動の場だよ！
ピンク色が交流の場だよ！
勇気をだして参加してみよう～
ご連絡お待ちしております。

菊水元町地区センター：菊水元町5条2丁目4-20

コスモスダンスサークル
日 時：毎週金曜日 19時～21時
内 容：社交ダンス
会 費：月3000円
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

3B体操デー
日 時：毎週木曜日 10時～11時半
内 容：ボール・ベル・ベルター
会 費：月3000円 入会費：1000円
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

NARU ZUMBAサークル
日 時：不定期月2回 13時10分～14時40分
内 容：ズンバダンス
会 費：月1500円前後
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012
※地区センターが使用できない場合は菊水元町南会館となる。

菊の里フロアカーリング同好会
日 時：毎週月曜日 13時～15時半
内 容：フロアカーリング
会 費：年間3600円
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

サロン茶茶
日 時：第3水曜日10時～12時
内 容：茶話会 会費150円
場 所：菊水元町4条2丁目（個人宅）
連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

歩こう会+1（プラスワン）
日 時：第2木曜日9時～9時半
内 容：ウォーキング・ラジオ体操など
場 所：菊水元町しらかば公園
連絡先：菊の里地区福まち事務所 871-2448

菊水元町会館：菊水元町2条1丁目8-4

菊元スマイル
日 時：毎週金曜日 14時～15時
内 容：サッポロスマイル体操・ポール体操など
会 費：月1000円
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

すこやか倶楽部
日 時：原則第4火曜日 14時～14時半
※8月・9月・10月 青空公園 9時～9時半
内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会 費：無料
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

白菊会館：菊水元町8条1丁目11-1

サロンきらく
日 時：第3火曜日 10時～11時
内 容：茶話会・体操・カーリンコン・ゲーム等
会 費：無料
連絡先：予防センター菊の里 879-6012

ふれあい広場
日 時：不定期第1月曜日 10時～11時
内 容：リズム体操・レクリエーション・茶話会等
会 費：無料
連絡先：菊の里地区福まち事務所 871-2448

米里町内会館：米里3条1丁目6-10

福祉の日（サロン）
日 時：毎週金曜日 10時半～16時
内 容：ラジオ体操・リズム体操・卓球・おしゃべり等
会 費：無料
連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

すこやか倶楽部
日 時：原則第2火曜日 14時～14時半
※8月・9月・10月 わいわい公園 9時～9時半
内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会 費：無料
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

東米里福祉会館：東米里2157番地

すこやか倶楽部
日 時：原則第2火曜日 14時～14時半
内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会 費：無料
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

正派 翔扇流
日 時：毎週金曜 13時～16時半
内 容：日本舞踊・新舞踊・民謡
会 費：月4000円
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

菊水元町南町内会館：菊水元町7条2丁目6-5

菊寿会（老人クラブ）
日 時：第1・3月曜日 10時～16時
内 容：カラオケ・麻雀・茶話会・パークゴルフ
会 費：年会費2000円
連絡先：白石区保健福祉課 861-2443

お茶の間サロンゆうゆう
日 時：第3金曜日10時半～14時
内 容：茶話会・体操・脳トレ等
会 費：無料
連絡先：白石区社会福祉協議会 861-3700

スマイルサークル
日 時：毎週水曜日 10時～11時
内 容：サッポロスマイル体操・ストレッチ
会 費：月500円
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

すこやか倶楽部
日 時：原則第1木曜日 14時～14時半
※8月・9月・10月 亀の子公園 9時～9時半
内 容：リズム体操、転倒・認知症予防教室など
会 費：無料
連絡先：介護予防センター菊の里 879-6012

